

# Spruce Woods



## Spirit Sands Trails



Manitoba



### Introduction

The area you are about to explore had its beginning more than 15,000 years ago. The Assiniboine River, much larger than it is today, created an enormous delta as it brought glacial meltwaters into ancient Lake Agassiz. Of the original 6,500 square kilometres of delta sand, less than four square kilometres remain open; the rest is now covered with a rich variety of plants and wildlife.

Wind-patterned sand, cacti and high temperatures make it tempting to call Spirit Sands a desert. Yet the moisture received here is 300-500 millimetres per year – nearly twice the amount received in a true desert region. This abundant rainfall enables plants to colonize or cover the dunes, decreasing the open sand area.

At the Punch Bowl, underground streams have eroded and collapsed the hills beside the Assiniboine River to create an unusual site. This bowl-shaped depression is 45 metres deep and disappears into an ever-moving, eerie pool of blue-green water, making it a unique part of the landscape of the Spirit Sands.

For Indigenous peoples, the sand dunes are a place close to the Great Spirit or Kiche Manitou. Its present name, Spirit Sands, recognizes the dunes' significance to early inhabitants. Indigenous ceremonies continue today in the park, including the much-revered Sundance.

Since time immemorial, people have come here to experience something special. As you explore the trails, take time to pause, reflect, and build an appreciation for this rare and special part of Manitoba's heritage. You can help preserve the Spirit Sands for future generations.

### TRAIL TIPS & REGULATIONS

You are visiting one of Manitoba's special places, which is an extremely fragile ecosystem. Please observe the following rules:

- **STAY ON MARKED TRAILS AT ALL TIMES.** Access to the Spirit Sands is restricted to designated hiking trails and covered wagon routes. Follow directional signs and pay attention to your surroundings.
- **Be Wildlife Smart.** Be prepared to encounter wildlife such as black bears, coyotes, deer, and insects. Carry bear deterrents and know how to use them.
- **Select a trail length that is appropriate for all members of your group;** allow time for observation and rest breaks. Come prepared with proper walking shoes, a hat, sunscreen, and drinking water. On hot summer days, avoid the trails at midday; plan a morning or evening hike.
- **Keep dogs on short leash and clean up after your pet.**
- **Bicycle, horse and ATV riding are not permitted.** No overnight camping permitted.
- **Practice Leave No Trace – take only pictures, leave only footprints.**
- **Beware of poison ivy.**

### HEAT ADVISORY

Temperatures in the dunes can be significantly higher than the surrounding area. Avoid hiking on hot days. Wear a hat, sunscreen, and light clothing. **CARRY SEVERAL LITRES OF DRINKING WATER.**

### POSSIBLE UNEXPLODED MILITARY MUNITIONS

**Military training adjacent to provincial park.** The Spirit Sands is a former military training area and is bordered by an active Canadian Forces Base training range. Military explosives and hazardous debris may cause death or serious injury. **STAY ON MARKED TRAILS AT ALL TIMES.** Do not touch suspicious objects. Report to park staff immediately or call 9-1-1.



Covered Wagon / Chariot couvert

### Guided Hikes and Wagon Rides

Park Interpreters offer free guided hikes of the Spirit Sands in the summer months. Look for program posters in the park for scheduled hikes and other interpretive programs. Guided hikes are also offered free year-round to schools and organized groups. Contact the Visitor Centre for more information.

Covered wagon rides are available through Spirit Sands Wagon Outfitter and provides a unique perspective of the Spirit Sands from horse-drawn wagons. For information on fees and ride schedules, inquire at the Outfitter's Office located next to the Interpretive Shelter, or at the Visitor Centre.

### INFORMATION

Please report trail conditions and share your experiences with park staff.

**Manitoba Parks | Carberry Parks District**  
Box 900 | Carberry, Manitoba R0K 0H0

**Park District Office-Carberry - 204-834-8800**  
**Park Visitor Centre-204-827-8850**  
**Campground Office-204-827-8855**  
**Email: [parks@gov.mb.ca](mailto:parks@gov.mb.ca)**

**MEDICAL EMERGENCIES CALL 9-1-1.** Note location and nearest trail distance marker to operator.

**REPORT WILDFIRES - TURN IN POACHERS**  
1-800-782-0076

Provincial Park Vehicle Permits must be displayed year-round. Purchase online at [manitobaelicensing.ca](http://manitobaelicensing.ca) or from the campground office.



## Sentiers des Spirit Sands



Dans tout parc provincial, le permis d'accès pour véhicule doit être bien en vue toute l'année. Vous pouvez l'acheter en ligne à [manitobaelicensing.ca](http://manitobaelicensing.ca) ou au bureau du terrain de camping.

**POUR SIGNALER UN FEU DE FORÊT OU DES BRACONNIERS :** 1-800-782-0076

Indiquez le lieu et le plus proche indicateur de distance du sentier.

**URGENCE MÉDICALE : COMPOSEZ LE 9-1-1.**

Courtiel : [parks@gov.mb.ca](mailto:parks@gov.mb.ca)

Bureau du terrain de camping : 204 827-8855

Centre d'accueil : 204 827-8850

Bureau du district du parc - Carberry : 204 834-8800

C.P. 900 | Carberry, Manitoba R0K 0H0

**Parks Manitoba | Carberry Parks District**

vos expériences au personnel du parc.

Veillez signaler de l'état des sentiers et faire part de

### INFORMATION

d'accueil.

situé près du centre d'interprétation ou avec le centre

des tours, communiqué avec le bureau d'Outfitter

obtenir des renseignements sur les prix et les horaires

Sands à partir de chariots tirés par des chevaux. Pour

couvert qui donnent une vue unique sur les Spirit

Spirit Sands Wagon Outfitter offre des tours de chariot

centre d'accueil pour en savoir plus.

répulsif à ours et sachez comment vous en servir.

coyotes, des chevreuils et des insectes. Apportez un

animaux sauvages comme des ours noirs, des

Gare à la faune! Préparez-vous à rencontrer des

environnement.

Suivez la signalisation et portez attention à votre

chemins désignés pour les chariots couverts.

aux sentiers de randonnée indiqués et aux

**BALISÉS.** L'accès aux Spirit Sands est limité

**RESTEZ EN TOUT TEMPS SUR LES SENTIERS**

Si vous voyez un objet suspect, ne le touchez pas.

**RESTEZ EN TOUT TEMPS SUR LES SENTIERS BALISÉS.**

entraîner la mort ou des blessures graves.

consiste un écosystème extrêmement fragile. Veillez

**SENTIERS**

accident de la base des Forces canadiennes. Des débris

**CONSEILS ET RÉGLEMENTS CONCERNANT LES**

La zone appelée Spirit Sands est une ancienne zone d'entraînement militaire bordée d'un champ de tir

**Entraînement militaire à proximité du parc provincial.**

**MILITAIRES NON EXPLOSÉS**

**POSSIBILITÉ DE PRÉSENCE DE MUNITIONS**

légers. **APPORTEZ PLUSIEURS LITRES D'EAU POTABLE.**

chapeau, un écran solaire et des vêtements pâles et

Évitez de randonner par temps chaud. Portez un

considérablement par rapport aux alentours.

Dans les dunes, la température peut augmenter

**AVERTISSEMENT DE CHALEUR**

• Prenez garde à l'herbe à puce.

• Soyez écologique : ne prenez que des photos, ne

laissez que des traces de pas.

• Les bicyclettes, les chevaux, les VTT et le camping de

lorsqu'il fait ses besoins.

• Gardez votre chien en laisse et ramassez derrière lui

excursion matinale ou en soirée.

sentiers au milieu de la journée. Prévoyez plutôt une

les journées chaudes d'été, évitez d'emprunter les

écran solaire et apportez de l'eau potable. Durant

de bonnes chaussures de marche, un chapeau et un

pour observer les alentours et vous reposer. Portez

les membres de votre groupe; prévoyez du temps

• Choisissez un sentier dont la longueur convient à tous

répulsif à ours et sachez comment vous en servir.

coyotes, des chevreuils et des insectes. Apportez un

animaux sauvages comme des ours noirs, des

Gare à la faune! Préparez-vous à rencontrer des

environnement.

Suivez la signalisation et portez attention à votre

chemins désignés pour les chariots couverts.

aux sentiers de randonnée indiqués et aux

**BALISÉS.** L'accès aux Spirit Sands est limité

**RESTEZ EN TOUT TEMPS SUR LES SENTIERS**

Si vous voyez un objet suspect, ne le touchez pas.

**RESTEZ EN TOUT TEMPS SUR LES SENTIERS BALISÉS.**

entraîner la mort ou des blessures graves.

consiste un écosystème extrêmement fragile. Veillez

**SENTIERS**

accident de la base des Forces canadiennes. Des débris

**CONSEILS ET RÉGLEMENTS CONCERNANT LES**

générations futures.

contribuer à la préservation des Spirit Sands pour les

et spécial du patrimoine du Manitoba. Vous pouvez

arrêter, de réfléchir et d'apprécier cet élément rare

vous découvrez les sentiers, prenez le temps de vous

ici pour vivre une expérience spéciale. Pendant que

Depuis des temps immémoriaux, des gens viennent

Des cérémonies autochtones se tiennent toujours

dans le parc, y compris la très vénérée danse du soleil.

Le nom actuel Spirit Sands (sables de l'esprit) reflète

qui les rapproche du grand esprit ou Kiche Manitou.

Pour les peuples autochtones, les dunes sont un lieu

partie du paysage des Spirit Sands.

constant. Cela peut sembler bizarre, mais elle fait

un étrange bassin d'eau turquoise en mouvement

de bol, de 45 mètres de profondeur, disparaît dans

Au Punch Bowl, des ruisseaux souterrains ont causé l'érosion et l'affaïssement des collines bordant la rivière Assiniboine, entraînant la formation de cet endroit inusité. Cette dépression en forme

réduisant les aires de sable à découvert.

des plantes de coloniser ou de couvrir les dunes,

désertique. Ces pluies abondantes permettent à

deux fois la quantité que reçoit une véritable région

atteignent 300 à 500 mm par année, soit près de

les Spirit Sands de désert. Or, les précipitations y

des températures élevées, il est tentant de qualifier

En raison du sable fagonné par le vent, des cactus et

plantes et d'animaux sauvages.

étant maintenant couvert d'une riche variété de

quatre kilomètres carrés restent dégagés, le reste

kilomètres carrés du delta sablonneux, moins de

lac Agassiz. De la superficie initiale de 6 500

amenant l'eau de fonte des glaciers jusqu'à l'ancien

qu'aujourd'hui, avait créé un énorme delta en

Assiniboine, qui était beaucoup plus importante

origines remontent à plus de 15 000 ans. La rivière

Vous vous apprêtez à explorer une région dont les



# Spirit Sands Trails / Sentiers des Spirit Sands



# Spruce Woods Provincial Park

## Parc provincial de Spruce Woods

**Total Trail System:** 14 km

### Spirit Sands Self-guiding Trail: 3 km

### Punch Bowl: 8 km

### Oasis and Dune Trails: 2 km

**Trail Surface:**

Loose sand and grass-covered areas, with challenging hills in dunes.

**Réseau de sentiers total : 14 km**


**Sentier autoguidé Spirit Sands : 3 km**

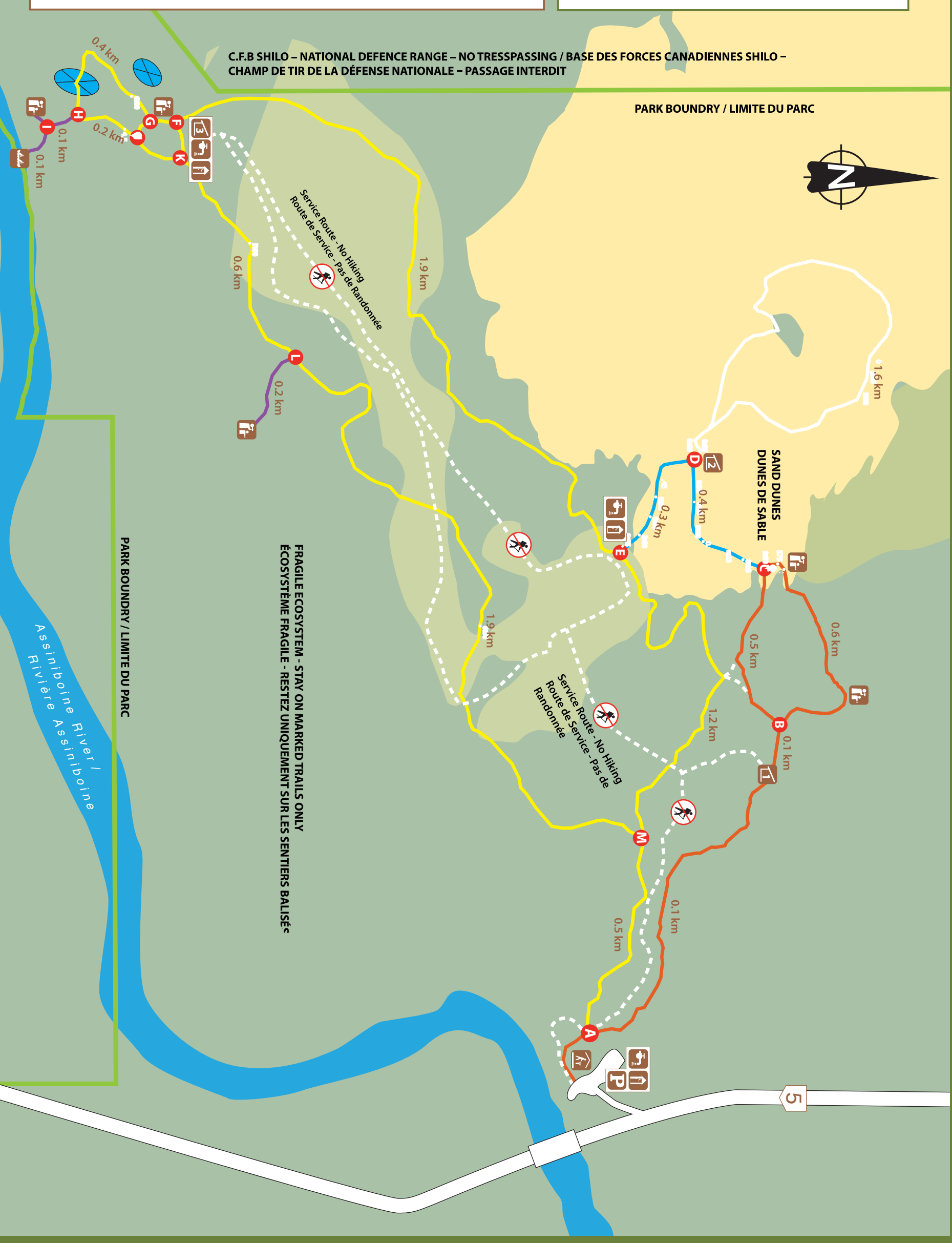
**Sentier Punch Bowl : 8 km**

**Surface du sentier :**

Zones meubles de sable et d'herbe, avec des collines difficiles dans les dunes.

### Legend / Légende de la carte

- |   |  |
|---|--|
|  | Forest / Forêt   |
|  | Mixed-grass Prairie / Prairie mixte                              |
|  | Open Dunes / Dunes ouvertes                                      |
|  | Spirit Sands Self-guiding Trail / Sentier autoguidé Spirit Sands |
|  | Dune Trail / Sentier Dune  |
|  | Junction Marker / Marqueur de intersection                       |
|  | Oasis Trail / Sentier Oasis                                      |
|  | Park Boundary / Limite du parc                                   |
|  | Punch Bowl Trail / Sentier Punch Bowl                            |
|  | Punch Bowl   |
|  | No Hiking / Pas de randonnée                                     |
|  | Canoe Landing / Aire d'accostage pour canots                     |
|  | Interpretive Exhibits / Expositions d'interprétation             |
|  | Parking / Stationnement  |
|  | Non-modern Washrooms / Toilettes (non modernes)                  |
|  | Shelter / Refuge   |
|  | Water Supply (non-potable) / Source d'eau (non potable)          |
|  | Viewpoint / Point de vue   |



## Dune Ladder / Échelle des dunes



Red-tailed Hawk / buse à queue rousse



Northern Prairie Skink / Scinque des prairies du Nord



Coyote / Coyote



Western Hognose Snake /  
Serpent à nez plat de l'Ouest



*Pincusion Cactus / Cactus coussin à épingles*

*Spruce Woods Provincial Park is located on Treaty No. 1 Territory and the Homeland of the Red River Métis.*

Le parc provincial de Spruce Woods est situé dans le territoire du Traité no 1 et la partie des Méris de la rivière Rouge.